

大、中专院校体育教材

体育教程



中国商业出版社



体 育 教 程 (京)

圖書在版編目(CIP)數據

體育教程 / 譚羽、孟慶富、朱峰新主編. — 北京: 中國商業出版社, 1996.9

主 編 譚羽 孟慶富 朱峰新

中國商業出版社

(京)新登字 073 号

图书在版编目(CIP)数据

体育教程/朱峰新主编. —北京:中国商业出版社, 1996. 9

ISBN 7—5044—2880—9

I. 体… II. 朱… III. 体育—专业学校—教材 IV. G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 10387 号

责任编辑:陈学勤

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门为报国寺 1 号)

新华书店北京发行所经销

菏泽市第二印刷厂印刷

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开 16 印张 380 千字

印:1—5000 册 定价:13.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

大、中专学校试用教材
《体育教程》编委会

主 编	谭 羽	孟庆富	朱峰新	
副主编	李春福	李海英	苗献志	吴百川
	芦秋菊	田绍武		
编 委	冀振中	张家雷	高加良	黄翠华
	杨公正	夏素然	赵晓莉	李保海
	张继娟	尹 红	吴乃彬	

青青，更教潤五侯七貴不，張翠同如，爾爾平水香融于曲

。吳意貴室出計二同

音書錄

京北平學 8001

编写说明

《体育教程》一书是参照国家教委规定的大、中专院校体育课程设置和教学计划，结合大、中专学生的实际特点而组织编写的。

本书科学系统地概涵了各项体育运动的基本知识和基本技能，分为体育理论、跑、跳、投、体操、武术、兰、排、足、乒、游泳、速滑、健美等十三章内容。该书注重理论和实践的结合，系统地阐述了各项体育运动的基本知识和基本技能。全书内容充实、文笔流畅、图文并茂、清晰易懂，溶科学性、知识性和趣味性于一体，易于学生掌握科学的锻炼身体方法和各项体育运动的基本知识，是全国各类大专院校普通系、各类中等职业技术学校、中师学校的试用教材。

本书的编写出版过程中，得到了山东省枣庄人民警察学校、山东省聊城农业学校、贵州省镇远师范学校、贵州省贵定师范学校、贵州省贵阳市第三中学、黑龙江省农垦卫生学校、陕西省农业机械化学校、河南省信阳农业机械化学校、华北石油卫生学校、河南省郑州水利学校、河南省郑州广播电视学校、河南省驻马店地区商业学校、河北省邯郸物质职工中专学校、江苏省建湖教师进修学校等单位大力支持和帮助，同时得益于有关专家学者的论著，在此一并表示谢意。

目 录

第一章	体育理论.....	(1)
第二章	跑	(62)
第三章	跳跃	(94)
第四章	投掷.....	(127)
第五章	体操.....	(155)
第六章	健美运动.....	(211)
第七章	篮球.....	(232)
第八章	排球.....	(306)
第九章	足球.....	(347)
第十章	乒乓球.....	(401)
第十一章	武术.....	(419)
第十二章	游泳.....	(453)
第十三章	速度滑冰.....	(476)

第一章 体育理论

第一单元 概述

第一节 体育的一般论述

体育(指广义的)是社会文化教育的组成部分。它是在人类社会发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为基本手段,广泛地利用自然因素,结合卫生措施,达到增强体质,掌握体育知识,提高运动技术水平,进行竞赛活动,丰富社会文化生活,进行精神教育的一种有目的、有意识、有组织的活动。它受到一定社会政治和经济的影响与制约,也为一定的政治和经济服务。

现代体育是体育教育,竞技运动,身体锻炼以及体育理论的观点、体育方针、制度、科研成果、出版宣传、最高成绩和体育的物质设置等精神财富和物质财富的总和。

体育教育(亦称狭义体育或身体教育)是教育的组成部分。是一个全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养高尚的道德品质和坚强的意志的有组织、有计划、有目的的教育过程。它与德、智、美、劳密切配合,是培养全面发展的一个人才的一个重要方面。

竞技运动:是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。现代竞技体育有以下特点:竞赛强,具有高超的技艺;目的是为了取得优异运动成绩;按照一定的,统一的规定规则进行竞赛;竞赛的成绩得到社会的承认。

身体锻炼(亦称体育锻炼或大众体育):是指以健身、医疗卫生、娱乐、消闲为目的进行的身体活动。它的形式灵活,内容多样,可因人而异,具有广泛的群众性。

上述三个方面因目的不同,各有特点。它们既有区别,又有联系,互相渗透。体育教育是基础,竞技运动和身体锻炼是手段。三者有机结合构成体育的主体。

衡量一个国家体育发展水平的主要标志是:人民的体质和健康水平;群众参加体育活动的普及程度(包括人民对体育的认识、参加体育活动的人数和时间的多少等);体育制度、措施和执行情况以及发展状况;体育的科学理论水平和各种体育设施状况;体育运动的技术水平和最高成绩等五个方面。

体育作为一种社会活动,历史悠久。众所周知,“体育”一词是国际通用的、流通很广的词。但作为一个名词,则出现较晚。在世界上,这个词出现之前,是用“体操”来代替的,但体育的实质早已存在。随着欧洲资本主义的发展,特别是欧洲文艺复兴运动兴起和体育科学的发展,许多资产阶级教育家和社會学家都积极从学校教育方面进行了长期的探索和实践。大约在十九世纪,提出并实施了道德、知识、身体三方面实施教育的教育体制。而通过身体活动进行的教育就是“体育”(最早狭义的体育的解释)。体育这个词就这样最早从教育角度提

出,被作为教育的组成部分。随着教育走向社会,体育一词也随之走向社会。但在很长一段时间里,“体育”与“体操”并存和混用。直到二十世纪初才逐渐在世界范围内统称为“体育”。在中国古代,没有“体育”一词,而是用“养生”、“导引”、“武术”等名词。在1840年鸦片战争之后,随着西洋军队的入侵和西洋兵器的引进,在军队训练中引进了国外的新式兵操。后来在教育制度中也纳入了兵操的某些内容,当时称为“体操”或“体操课”。“体育”一词却是约在十九世纪末从日本传入的。最早见于康有为、梁启超所著《湖南时务学堂学约》中(1887年)。在我国也有一个“体育”和“体操”二词混用的时期。直到1923年,在北洋政府新学制《中小学课程纲要》中正式将学校“体操课”改为“体育课”。自此,“体育”一词便逐渐代替了原来的“体操”,一直沿用至今。“体育”一词的解释开始多种多样,经过多年的学术讨论和研究,近代才作了较准确的解释,即广义的体育解释。

第二节 体育的起源和发展

体育在人类社会形成是有其历史发展过程的,它是随着生产力的发展而产生并发展起来的。人类社会的发展史也是体育的发展史。

体育最早的源头应追溯至人类史前的氏族公社制社会。由猿到人,劳动起了决定作用。正如恩格斯所说“劳动创造了人本身”。原始人在严酷的生活条件下,为了生存,他们不断地改进体力和智力,逐渐地发展了走、跑、跳、投、攀登等各种活动技能,经过发展和提炼演变成了体育的动作。因此,人类在

原始社会的生产和生活中获得的各种技巧,也就是体育中某些基本动作和技能的渊源;随着生产工具的改进和技能的发展,为体育的产生进一步创造了前提条件。同时,原始人必须一代代地传授他们的技能和经验,从而逐渐产生了人类社会最早的教育——劳动教育。该教育中包含着许多体育因素,这表明,在原始社会的劳动教育中已经首开了一支体育教育的源头;在氏族公社后期,出现了原始战争,随之军事教育应运而生。在原始战争和军事教育中,又开出一支军事体育先河;原始人征服自然的能力很小,对自然现象迷惑不解,认为万物有灵,他们既崇拜自然,又崇拜祖先。经常从事一些宗教和祭祀活动,利用舞蹈、游戏和竞技来表达信仰。在原始的宗教和祭祀活动中,涓涓滴滴出现的这股体育小泉,就是后世祭祀竞技的渊源。古埃及祭祀体育表演以及古希腊的奥林匹克运动会无不寻源于此;在氏族公社时期,文化艺术有了重要发展,人们开始从事一些文化娱乐活动。这些原始的文化娱乐活动,便是后世的娱乐体育之源;原始社会人们生存条件恶劣,造成许多病患。他们在同疾病斗争中,逐渐积累了一些经验,这就是原始的医学。原始医学中以医疗疾病、增进健康为目的保健活动,是医疗体育的渊源,也是体育产生有其生物学原因的例证。综上所述,体育的产生是和生产劳动、劳动体育、军事、宗教祭祀以及生活密切相关的。体育的产生不是一源而是多源,生产劳动是体育产生的主要源泉,但不是唯一源泉。

体育是随人类社会的发展而发展,并逐步形成了专门的体系。体育形成专门的体系是和人们对它在增强体质中的特殊作用认识深化分不开的,同时与教育的发展也密切相关。自从有了阶级社会以来,统治阶级通过控制体育的制度、方针,

使之符合本阶级的意志,为本阶级政治经济服务。因此体育具有明显的阶级性。

在世界史上,古埃及是最早建立奴隶制的国家之一,产生了世界上最早的奴隶社会体育。我国古代体育内容丰富,水平较高,在世界体育史上占有重要地位。其中足球、导引和武术,发展更为完善。最具民族特色,国际影响也比较广泛。在欧洲,奴隶社会的体育以古希腊为最盛,古罗马次之。在世界文明古国中,古希腊的体育最为丰富。奴隶社会体育主要内容有早期的体育活动、雅典的体育教育、斯巴达的尚武教育、以及古代奥林匹克运动会。古罗马兴起之后,前期,在对外扩张的战争背景下,军事体育比较兴盛。后期,随着贵族的腐化,体育走向衰败,出现了极其残忍的角斗活动。

公元476年,日耳曼人灭掉了西罗马帝国。从此,西欧进入了封建社会。在西欧封建社会里,基督教势力强大,推行蒙昧主义,禁欲主义,阻碍了民间和学校体育的发展。但在世俗封建主子弟中施行了骑士教育,重视军事体育,以维护封建阶级的统治。

进入资本主义社会后,特别是十四至十八世纪,欧洲的文艺复兴,宗教改革和启蒙运动在意识形态领域里打击了封建教会。新兴资产阶级学者在革新教育过程中,初步提出了近代体育思想,并进行了一些实施近代体育的实验活动。近代体育随着资本主义的发展,首先在欧洲兴起。当时,有三个国家对体育的发展起了奠基作用。这就是德国的体操、瑞典的体操和英国的户外活动。其中德国体操对学校体育体系以及理论作出了重大贡献;瑞典体操在世界体育理论体系上作出了巨大贡献,其影响之大,官办之早,流传之广(它通过日本传到中

国),科学性之强都大大胜过了德国体操;而现代世界上的田径、球类和水上运动都基本上是在英国户外运动的基础上形成的。

在近代体育活动中,出现了工人阶级的体育组织和体育活动。同时,奥林匹克运动会的恢复和发展也是一件相当重要的大事。

东欧俄国,在列宁领导的十月革命之后,建立了苏维埃国家,开创了社会主义的体育,这是世界体育史上具有划时代意义的一件大事。苏联社会主义体育发展壮大,成为世界体育强国。苏联解体之后,各共和国的体育还是具有较强的实力。欧洲其它国家在原基础上继续发展,影响着世界体坛。

美洲的美国,体育多由欧洲传入,经过美国人民的创新和发展,逐步兴旺发达起来,是世界体育霸主之一。其中,篮球和田径两项最为兴旺,最有影响。南美巴西的足球最为著称,曾经三次夺得世界足球锦标赛冠军,在1994年美国第十五届世界杯足球锦标赛上再次夺魁,成为世界上第一支四次捧杯的队伍。

在亚洲,中国体育在近几十年发展迅速。在篮球、排球、乒乓球、游泳、体操等项目上占有重要地位,国际影响也比较广泛。印度体育由于受到宗教影响,不甚发达。但有一项与宗教修炼有关的瑜珈术,历史悠久,养生作用良好,现已流传于世界。日本人曾长期推崇武士道,它对日本体育的发展有很大的影响。在日本的各种体育活动中,传统的相扑和柔道比较兴盛,并富有民族色彩。日本人称相扑为“国技”,对它珍爱备至。

在非洲,近现代体育一般来讲比较落后。但是,非洲人有能走善跑的传统。二十世纪六十年代以来,非洲中长跑运动崛

起,雄风盖世,影响很大,成为非洲现代体育的代表。

澳洲的澳大利亚这个年轻的国家,水上运动兴盛。其中在世界上有影响的是游泳、冲浪和救生。

二十世纪六十年代以后,在世界体育中,勃然兴起了“大众体育”风潮,现已成为与奥林匹克运动并驾齐驱的第二股国际体育力量。

随着社会发展和生产的不断发展,科学技术和文化教育进步,世界各国体育也都迅猛发展,特别是现代体育的出现,竞技运动的发展,国际间体育交往的频繁,体育的内容和形式更加丰富多彩,方法更加科学,技术水平和运动成绩不断提高,体育日趋科学化、现代化。

第三节 体育在学校教育中的

地位和作用

体育是我国社会主义事业的重要组成部分。它直接关系到人民体质的增强,民族的兴旺发达,子孙后代的幸福。同时,体育又是向受教育者进行德、智、体、美、劳全面发展教育的一个重要方面。它具有重要的地位、作用 and 意义。

一、学校体育关系到提高民族素质的大事

一个国家,一个民族成员的素质,大体是由道德品质、文化素养、身体素质、劳动成就、科技水平等构成。因此,为了提高我们中华民族的素质,不仅要继承和发扬民族的优良传统,还要不断提高思想道德和身体素质水平。人都要经过学校,然后走向社会。学校教育的重要性是非常显著的。学生在学校

时,正处于生长发育时期。身体健康,体魄强壮,不仅是个人的学习和未来参加社会主义建设的需要,也是为提高全民族身体素质打好基础。

二、学校体育是学校工作的一个重要方面,是增强体质的重要手段之一

人体的发展和形成,是由多方面因素决定的。既受遗传因素的影响,又受到后天教育和锻炼的影响。因此,既提倡优生,更重要的还是优生。即依赖生存环境,营养物质,卫生保健和对身体的养护与科学的锻炼。学校体育的重要地位、作用及意义首先就在于对学生先天获得的基础上,用科学的方法,有组织、有计划、系统地有针对性地教育和锻炼身体,不断提高青少年身体健康水平,促进其身心的发展。其次,在校学生正处于一生中重要的生长发育时期。在此时期,大脑皮层的形态结构和各种思维过程逐渐发育完善,肌肉、骨骼正在生长发育。心血管、呼吸等内脏系统机能也有显著发展,力量、速度、耐力等各项身体素质和运动素质也正处在敏感发展期,是一个可塑性较大的时期。在这个关键时期,体育对学生的健康发展和成长有其重要的作用。再次,体育对学生的特长的发挥,掌握专业技能以及专业对身体素质和技能的特殊要求等都具有重要作用。第四,体质是人才的支柱,体育是孕育人才的基础。具有崇高的品德,丰富的学识和健康的身体,才能精力充沛地为祖国做出巨大的贡献。否则,病魔缠身,空怀壮志。更有甚者,英年早逝,遗恨终身。这充分说明了体育在学校教育中的地位和作用何等重要,其影响何等长久深远。

三、学校体育能促进德、智、体、美、劳等全面发展,是教育的重要组成部分

新中国成立之后,党和国家制定了“应该使受教育者在德育、智育、体育几个方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方针。无产阶级先进的全面的教育思想,不仅指明了体育是学校教育组成部分,是培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设人才的一个重要方面。而且确定了体育与德育、智育、美育等的辩证关系及体育在社会主义革命和建设中的重要地位和作用。

1. 体育是培养优良品质,进行思想教育的重要手段,对发展德育有积极的影响

体育是教育的过程,体育在学校作为教育的手段,就要使学生明确积极参加体育锻炼,增强体质是一种社会责任。“为祖国而锻炼”的爱国主义思想行为,是学校教育永恒的主题。在参加体育活动中,有针对性地进行教育工作,培养积极向上,刻苦顽强,朝气蓬勃,团结友爱和严守组织纪律等思想品德和优良作风,是体育的主要功能之一。特别是参加体育活动和竞赛活动,最能真实地表现出各种行为。充分利用一切机会和优化的团体情境,对学生进行比较真实和形象教育,更能够培养优良品质和意志。青少年常把体育作为娱乐的手段。他们在体育活动中加强了人际关系,群体意识,开阔了视野,使体育活动成为自己生活不可缺少的内容。

2. 体育能促进智育的发展

人们对体育能够增强体质,促进生长发育等似乎没有异议,但是在体育与智育的关系上认识并不是一致的,甚至认为是对立的,认为参加体育活动会影响学习,其实不然。

第一,体育既是德、智、体、美、劳的一个方面,又是一门必修课。它有自己的知识范围、系统和体系。其中包括人体科学,

运动的知识技能,以及锻炼身体的科学方法等。它本身就是学生应具有的文化素养内容,也是现代文明生活的组成部分。第二,智力的发展,知识的获得,所依靠的是脑或称脑中枢。脑是人体的一部分,体质的强弱与脑的发育是直接相关的。因此,体育锻炼使体质得到增强,脑器官功能也得到提高。第三,游戏和体育活动要充分运用人的视觉、听觉、触觉和运动觉,这些感应器官都要通过脑中枢,然后又由脑中枢指挥作出各种活动。通过运动和反复练习,训练了学生观察、注意、记忆组合等能力,进而发展了思维灵活性、反应速度和时空观念、超前意识,这都有利于智力的发展。

3. 体育与美育有密切关系。并不是参加了体育活动就会受到美的全部教育。如果不能树立正确的审美观,还会颠倒美与丑的位置。首先要养成身体的正确姿势,人体的正确姿势是人体自然美的基础,也是身体健康和人体在生活劳动、运动中充分发挥体能所必需的。同时,端庄的体态,落落大方的仪表,也是人体美的重要标志之一。其次,体育锻炼可使肌肉发达,体格健壮。有坚实的肌肉,健壮的体格,才是美的重要条件。再次,体育是以身体活动为主要特征,体育动作美是体育美学的突出表现。在从事体育活动时,要不懈地追求动作标准和动作优美,才能促进身体活动的协调、自然和美观。第四,体育还能陶冶美的情操,培养优良的品质,这些又都是体育的心灵美,在体育活动和在竞赛中的行为美是体育美学的最高表现。要经得起考验,做到胜不骄,败不馁,团结合作,互帮互助,朝气蓬勃。

总之,体育在学校教育中的重要地位作用,是由体育在全